

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p> <p>Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos</p>	<p>**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave</p>	<p>VN 3-8años: kcal:712,0/prot:43,4/lip:25,6/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:918,7/prot:56,0/lip:33,1/hc:92,4</p> <p>1</p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:523,0/prot:22,4/lip:7,8/hc:78,9 VN 9-13años: kcal:674,8/prot:28,9/lip:10,1/hc:101,8</p> <p>2</p> <p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Cordon bleu de pavo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>3</p>
<p>6</p>	<p>VN 3-8años: kcal:604,8/prot:40,0/lip:13,0/hc:71,6 VN 9-13años: kcal:780,3/prot:51,6/lip:16,8/hc:92,4</p> <p>7</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y arroz</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:608,4/prot:28,5/lip:14,5/hc:84,4 VN 9-13años: kcal:785,0/prot:36,7/lip:18,7/hc:108,9</p> <p>8</p> <p>Espiraes integrales con salsa de tomate</p> <p>Contramuslo de pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>1º: 1 2º: -</p> <p>Yogur (2) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:551,3/prot:18,8/lip:7,9/hc:91,4 VN 9-13años: kcal:711,3/prot:24,4/lip:10,2/hc:118,0</p> <p>9</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9 VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76</p> <p>10</p> <p>Judías verdes al vapor con zanahoria y patata</p> <p>Albóndigas de ternera con verduras</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 7, 9</p> <p>Fruta fresca (-) y pan integral (1)</p>
<p>VN 3-8años: kcal:602,9/prot:21,5/lip:17,7/hc:81,7 VN 9-13años: kcal:777,9/prot:27,8/lip:22,8/hc:105,4</p> <p>13</p> <p>Macarrones con verduras (calabacín, berenjena, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: 1, 3 2º: -</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:516,0/prot:21,9/lip:7,8/hc:78,1 VN 9-13años: kcal:665,7/prot:28,2/lip:10,0/hc:100,7</p> <p>14</p> <p>Garbanzos estofados con verduras y huevo duro</p> <p>Filete de abadejo al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>1º: 3 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:693,8/prot:28,2/lip:28,2/hc:80,2 VN 9-13años: kcal:895,2/prot:36,4/lip:36,4/hc:103,4</p> <p>15</p> <p>Acelgas salteadas con cebolla y patatas</p> <p>Longaniza de cerdo al horno con ensalada de lechuga</p> <p>1º: - 2º: 1, 2, 3, 14</p> <p>Yogur (2) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:555,4/prot:24,3/lip:13,4/hc:73,9 VN 9-13años: kcal:716,7/prot:31,4/lip:17,3/hc:95,4</p> <p>16</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>1º: 1 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:544,5/prot:31,4/lip:20,1/hc:54,8 VN 9-13años: kcal:702,6/prot:40,5/lip:26,0/hc:70,7</p> <p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno en salsa verde</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan integral (1)</p>
<p>VN 3-8años: kcal:550,2/prot:32,2/lip:18,5/hc:54,9 VN 9-13años: kcal:709,9/prot:41,5/lip:23,9/hc:70,9</p> <p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>1º: 1 2º: -</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5 VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5</p> <p>21</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: 1, 3 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:599,7/prot:34,5/lip:16,5/hc:73,1 VN 9-13años: kcal:773,8/prot:44,5/lip:21,2/hc:94,4</p> <p>22</p> <p>Alubias pintas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo de cerdo asado con ensalada de lechuga</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>Yogur (2) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:542,7/prot:19,2/lip:23,5/hc:55,1 VN 9-13años: kcal:700,2/prot:24,7/lip:30,3/hc:71,1</p> <p>23</p> <p>Paella de verduiras (arroz)</p> <p>Merluza al ajoarriero</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:580,7/prot:26,3/lip:12,3/hc:81,0 VN 9-13años: kcal:749,3/prot:33,9/lip:15,8/hc:104,6</p> <p>24</p> <p>Coliflor y brócoli salteados con cebolla y ajo</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>Fruta fresca (-) y pan integral (1)</p>
<p>VN 3-8años: kcal:569,1/prot:39,8/lip:13,0/hc:67,9 VN 9-13años: kcal:734,3/prot:51,3/lip:16,7/hc:87,6</p> <p>27</p> <p>Espiraes a la fiorentina (salsa de espinacas)</p> <p>Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>1º: 1 2º: 1, 2, 3, 7, 9</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:524,2/prot:17,3/lip:18,5/hc:64,3 VN 9-13años: kcal:676,4/prot:22,4/lip:23,8/hc:82,9</p> <p>28</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa verde</p> <p>1º: 1 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:785,2/prot:41,4/lip:36,9/hc:69,2 VN 9-13años: kcal:1013,1/prot:53,4/lip:47,6/hc:89,3</p> <p>29</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>1º: - 2º: -</p> <p>Yogur (2) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:534,4/prot:21,9/lip:10,2/hc:81,3 VN 9-13años: kcal:689,6/prot:28,3/lip:13,1/hc:104,9</p> <p>30</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga</p> <p>1º: - 2º: 3</p> <p>Fruta fresca (-) y pan (1)</p>	<p>VN 3-8años: kcal:465,4/prot:21,0/lip:15,2/hc:45,8 VN 9-13años: kcal:600,6/prot:27,1/lip:19,6/hc:59,1</p> <p>31</p> <p>Arroz napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Merluza al horno con picada de ajo y perejil</p> <p>1º: - 2º: 4, 5, 6</p> <p>Fruta fresca (-) y pan integral (1)</p>

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

COMIDA 35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias*.

MERIENDA 10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

CENA 30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA		CENA	
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne
	+ carne		+ pescado
	+ pescado		+ huevo
	+ huevo		+ carne

DESAYUNO 25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



vitaminas

minerales

fibras

CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



hidratos de carbono

proteínas

LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



calcio

proteínas

Media mañana

Desayuno en casa



Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

serunion
educa

* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

Entidades colaboradoras:

